

淋浴法

三總北投分院 家庭醫學科主任

陳家勉 醫師

隨著衛浴設備的普及，淋浴法已經成為一般家庭較常使用的浴法之一，經由蓮蓬頭出水的淋浴法相較於澡盆中的浸浴方式是可使用較少的水量而達到清洗身體的目的。因為淋浴對身體衝擊的力道比較低，所以適合於肩頸酸痛者或是幫助體弱者鍛鍊皮膚及強壯體質；此外，由於淋浴的過程中，溫泉裡所含有的氣體大量散失，而且泉水與身體接觸的時間也相對短暫，因此缺少了浸浴之物理及化學等效應，所以，淋浴在醫療保健上的作用是遠不及浸浴的效果。

維琪浴（**Vichy shower**）屬於淋浴的一種，源自於法國中部維琪的知名溫泉地；維琪浴是專門為促進血液循環及消除酸痛而設計的水療按摩，於仰臥或俯臥的姿勢利用數個活動水龍頭、約 38°C 之水柱由上至下沖擊全身穴位及容易酸痛的部位，有時也會搭配精油或去角質按摩。

對於某些罹患傳染性疾病或是婦女於經期間不宜浸浴者，是可以考慮採用較簡易的淋浴法來取代浸浴法。如果已經辛苦忙碌一天的上班族隔日還有很重要的會議要參與時，於起床後可於家中淋浴個 10 分鐘（水溫約 42°C）來提神，因為此種的淋浴方式會**興奮交感神經**好讓精神為之一振以迎接新一天的挑戰！

隨著年齡的成長，一般人在 40 歲之後便隱約感覺到自身有體臭（日本稱之於**加齡臭**）的問題，尤其是在密閉空間中與家人或是他人互動時常常會造成彼此間的困擾。**加齡臭**是日本人所創的名詞，指的是狐臭以外，隨著年齡增長自然出現的一種體味，也就是“中老人特有的體臭”。根據研究顯示：早上起床後溫水淋浴 1 分鐘可讓皮膚上的皮脂量下降，能有效地減輕加齡臭的異味感，當然，同時也降低了與他人互動時的尷尬感...